

Verletzungen und Überlastungen im Trendsport Trailrunning

Trailrunning ist beliebter Trendsport geworden, mit Wettkämpfen im Speed Trail (bis 30 km), Marathon-Trail (bis 60 km) und Ultra-Trail (100 km und mehr). Ob Anfänger oder Profi: Verletzungen und Überlastungen bleiben bei dieser schönen, doch auch harten Sportart kaum aus. Welche Strukturen am häufigsten und welche am stärksten betroffen sind, wobei das meiste passiert und welche speziellen Therapie-Ansätze es gibt, darüber referiert Prof. Dr. med. Volker Schöffl (Leitender Arzt Zentrum Interdisziplinäre Sportmedizin, Klinikum Bamberg, GOTS Experte) auf dem 14. Zeulenrodaer Kongress für Orthopädie und Sportorthopädie.

Die wohl häufigste Verletzung im Gelände ist eine Distorsion des Sprunggelenkes. Durch die Verstauchung kann es zur Verletzung der Gelenkkapsel oder der Bänder des Gelenkes kommen. Durch Umknicken und Stürze kommen auch andere akute Verletzungen zustande.

Schöffl: „In Studien zu Überlastungen berichten wiederum 41 Prozent der Sportler beim Trailrunning von Rückenschmerzen, weitere 40 Prozent von Knieschmerzen. Chronische Hüft-, Knie-, Rückenprobleme sind keine Seltenheit.“

Häufige Überlastungen und Verletzungen sind das sogenannte „Läuferknie“ (unspezifischer vorderer Knieschmerz) und das Ileo-tibiale Band-Syndrom. Bei diesem Syndrom kommt es zum Abknicken der Hüfte und zur Beckeninstabilität. Eine Therapie erfolgt zum Beispiel durch PRP (Gabe von thrombozytenreichem Plasma) und Ausgleichtraining nach Videoanalysen.

Ein drittes, sehr häufiges Überlastungssymptom sind Schmerzen in der Fußsohle. Das Hohlgewölbe des Fußes wird beim Trail durch den Plantarmuskel so angespannt, dass eine Plantarfasziitis entstehen kann. Dabei entzündet sich die Sehnenplatte an der Fußunterseite. Krankengymnastik, Massagen, Stoßwelle. Lauftechniktraining (zum Beispiel barfuß) können hier Abhilfe schaffen.

Auch recht häufig ist das Schienbeinkanten-Syndrom. Es wird meist durch eine knöcherne Reizung im vorderen Unterschenkel hervorgerufen oder kann durch eine Gefäßstenose bedingt sein.

Auch extreme akute Verletzungen bis hin zum Tod kommen immer wieder vor. Bei Vorerkrankungen beispielsweise, die sich dann bei extremen Wetterlagen während des Trails bemerkbar machen, bei unzureichendem, falschem Training, durch Kälte, Blitzschlag oder auch durch Wildtiere - je nach Region zum Beispiel Elche, Hirsche, Rentiere, Bären und auch Pumas.

„Insgesamt sind das Training, die Ausrüstung und die Vorbereitung wichtig. Rücken- und Krafttraining, Ausgleich-Trainings gehören genauso dazu, wie Bergablaufkurse, die Wahl der richtigen Schuhe und Ähnliches“, so Volker Schöffl. Bei Letzteren geht es zum Beispiel um die Sprengung, den Winkel im Schuh. Je flacher der Schuh ist,

desto mehr Druck lastet auf dem Fuß. Oft führt dies zur Überreizung der Achillessehnen – zur Achillodynie, einer Erkrankung des Sehngewebes.

Schöffl: „Wenn ich auf die Zugspitze wandere, nehme ich höchstwahrscheinlich Bergschuhe. Wenn ich jedoch dort einen Trailrun mache, sind es spezielle Turnschuhe. Die wichtigste Voraussetzung dafür ist ein adäquates Training.“ Auch die Pflichtausrüstung, wie Erste-Hilfe-Kit, Rettungsweste, Pfeife und mehr gehört immer dazu.

Neben orthopädischen Dingen haben Trailrunner zusätzlich mit gastrointestinalen Beschwerden zu kämpfen, wie Durchfällen, Magenkrämpfen und mehr. Dass während des Sports jede Stunde bestimmte Nährstoffe zugeführt werden müssen, muss vorher exakt trainiert werden. Genaue Ernährungspläne sind das Wichtigste, um nicht in Energiedefizite zu fallen. Denn auch chronische Mangelernährung, Sportmagersucht oder RED-S sind durchaus Probleme in dieser Sportart, betont der Experte.

URL zur Pressemitteilung: <https://www.gots.org/blog/category/pressemitteilungen/>